

Inleiding tot een objectieve psychotherapie

De uitgangspunten

Lichamelijke gezondheidszorg is gebaseerd op objectieve gegevens; op bloedonderzoek, röntgenfoto's, scans ... Ze is praktisch en effectief.

Geestelijke gezondheidszorg daarentegen is gebaseerd op de innerlijke ervaringen van de cliënt en de persoonlijke opvatting van de therapeut. Deze benadering is subjectief en de effectiviteit ervan is helaas beperkt.

Dit boek gaat over de mogelijkheid om psychische problemen objectief, als vanaf een afstand te bekijken en praktisch op te lossen zoals dat ook bij lichamelijke problemen het geval is. Niet alleen kleine verstoringen kunnen op deze manier worden verholpen maar ook grote problemen die voor de reguliere zorg moeilijk te behandelen zijn. Uitgangspunt daarbij is een transpersoonlijk inzicht zoals dat bijvoorbeeld kan worden verkregen vanuit Mindfulness of Vipassana meditatie.

Psychische aandoeningen zijn bijna per definitie subjectief en ongrijpbaar. Maar door ze vanuit een nieuw perspectief te benaderen veranderen ze in praktische problemen die eenvoudig te hanteren zijn. Dat lukt niet altijd en niet bij iedereen maar vaak genoeg om erop te vertrouwen dat veel van de problemen waar de psychiatrie mee worstelt op deze manier kunnen worden opgelost.

In ons alledaagse bewustzijn ervaren we emoties als innerlijke gevoelens die we verder niet kunnen lokaliseren. Negatieve emoties zijn ongrijpbaar maar ze kunnen ons volledig beheersen waardoor we er machteloos aan zijn overgeleverd. Dat maakt de omgang met trauma's zo moeilijk. Deze situatie verandert wanneer we onszelf naar een hoger niveau van bewustzijn verplaatsen zoals dat bij Mindfulness-meditatie gebeurt. Innerlijke gevoelens veranderen daarbij in uiterlijke beelden die objectief kunnen worden waargenomen waardoor ze emotioneel ook minder belastend worden. Dit veranderde perspectief heeft grote invloed op de therapeutische mogelijkheden.

Door onszelf op te tillen naar een 'hoger' niveau, verzinken emoties relatief gezien naar een 'lager' niveau. Ze worden daardoor meer tastbaar waardoor een objectieve benadering mogelijk wordt.
Objectieve psychotherapie is dan ook alleen mogelijk vanuit een transpersoonlijk bewustzijnsniveau.

De kracht van aandacht

Alle emotionele ervaringen laten sporen achter in ons emotionele bewustzijn, het is als water dat door verschillende gebeurtenissen in beroering kan worden gebracht. Op een vergelijkbare manier wordt ook ons emotionele bewustzijn door trauma's en andere ervaringen verstoord.

Bij terloopse ervaringen lossen die verstoringen snel weer op.

Heftige ervaringen brengen ons emotionele bewustzijn langere tijd in beroering en ernstige trauma's veroorzaken zulke heftige verstoringen dat we daar ons hele verdere leven last van kunnen blijven houden.

Ongewild vormen emotionele ervaringen op deze manier patronen in ons emotionele bewustzijn die we tijdens de meditatie als objecten buiten onszelf kunnen waarnemen.

Met onze aandacht kunnen we zelf ook patronen vormen. Onze aandacht heeft energie waarmee we doelgericht kunnen handelen, bijvoorbeeld wanneer we visualiseren en innerlijke beelden vormen.

Met die aandacht kunnen we niet alleen beelden visualiseren, we kunnen daarmee ook de patronen veranderen die eerder onder invloed van emotionele ervaringen zijn ontstaan. Met onze gerichte aandacht kunnen we de die oude patronen bewerken, we kunnen ze groter maken of kleiner of helemaal veranderen en zo kunnen we de emotionele verstoringen oplossen die in het verleden onder invloed van traumatische ervaringen zijn ontstaan.

Die patronen zijn niet alleen de plaatjes die we tijdens de meditatie kunnen waarnemen. Ze vertegenwoordigen ook de energie die met het trauma samenhangt. Heftige trauma's veroorzaken patronen die een krachtige energie bezitten. Het is deze energie die bedreigend of beangstigend of overweldigend kan zijn, zo ernstig zelfs dat door het contact daarmee een secundair trauma kan ontstaan.

Het is daarom belangrijk om die krachtige emotionele verstoring voorzichtig vanaf een afstand te observeren zoals dat bij objectieve psychotherapie mogelijk is. Als we die patronen door middel van visualisaties willen oplossen dan is het ook noodzakelijk daar een helder beeld van te hebben zodat we precies weten wat we moeten doen. Hoe duidelijker het beeld is dat we van die verstoring hebben, des te preciezer we het ook kunnen oplossen. Vergelijk het met een bezoek aan de tandarts. Het is niet voldoende te laten weten dat je kiespijn hebt, hij moet ook precies onderzoeken waar het gaatje zit. Een objectieve benadering is bij dit alles essentieel, niet alleen bij de tandarts, maar ook bij de psychotherapie.

De therapie

De patronen die als gevolg van emotionele gebeurtenissen in het bewustzijn ontstaan worden 'elementalen' genoemd. Ze zijn altijd -subjectief- aanwezig, ook als we ons daar niet zo duidelijk van bewust zijn. Dan kunnen ze worden ervaren als een innerlijk gevoel van onrust of angst of verwarring.

Tijdens de meditatie kunnen die elementalen ook -objectief- worden waargenomen, door de 'Innerlijke waarnemer', of 'Het Zelf'.

Alle emotionele ervaringen ontstaan uit een interactie tussen het Zelf en die elementalen en als gevolg van die interactie zijn er verschillende uitkomsten mogelijk:

1 Als het Zelf krachtiger is dan die elementalen dan zal het Zelf de emoties waarmee het wordt geconfronteerd gemakkelijk kunnen hanteren zonder daarbij in verwarring te raken. Zoals een volwassene die zonder veel problemen met zijn dagelijkse emoties kan omgaan.

2 Als het elementaal krachtiger is dan het Zelf dan zal de daarbij behorende emotie als overweldigend worden ervaren. Zoals een kind dat door zijn emoties in verwarring wordt gebracht of een volwassene die een traumatische ervaring meemaakt. Het Zelf verliest zich dan in de emotie die hem overheerst. Zo kan een basisgevoel van angst of onzekerheid ontstaan of andere psychische problemen die therapeutische hulp wenselijk maken.

Objectieve psychotherapie is er nu op gericht het Zelf ten opzichte van het elementaal te versterken. Dat kan op twee manieren gebeuren:

- 1 Door het Zelf te versterken of,
- 2 Door het elementaal te verzwakken.

Het Zelf kan -tijdelijk- worden versterkt door het bewustzijnsniveau daarvan te verhogen, door het op te tillen van een persoonlijk- naar een transpersoonlijk niveau. Dat is wat er gebeurt bij Mindfulness meditatie. Dit heeft twee gevolgen. In de eerste plaats is een hoger bewustzijn altijd stabiel en een lager bewustzijn waardoor een hoger bewustzijn minder last heeft van emotionele verstoringen. In de tweede plaats verandert daarbij de innerlijke subjectieve ervaring van de emotie in een uiterlijke objectieve waarneming. Het innerlijke gevoel verandert daarbij in een uiterlijk beeld dat veel minder belastend is.

Daarnaast kun je je bewustzijn, het Zelf, ook tijdelijk verbinden met dat van een therapeut om vervolgens gezamenlijk naar een hoger bewustzijnsniveau te gaan en om gezamenlijk die verstoringen op te lossen.

Elementalen zijn ooit ontstaan als gevolg van bewustzijnservaringen. Door ze als objecten zichtbaar te maken ontstaat ook de mogelijkheid die objecten doelgericht door middel van je aandacht te veranderen. Door middel van visualisaties kunnen die elementalen geheel of gedeeltelijk worden opgelost of afgebroken waardoor ze worden verzwakt. De onderlinge krachtsverhouding tussen Zelf en het elementaal zal daardoor ten gunste van het Zelf worden gewijzigd, ook wanneer het Zelf, na de meditatie weer naar zijn oorspronkelijke bewustzijnsniveau terugkeert. De therapie heeft dan zijn werk gedaan en het Zelf zal zich blijvend stabiel voelen ten opzichte van het elementaal (of het trauma) of wat daarvan nog over is.

De mogelijkheden

Met behulp van objectieve psychotherapie kunnen dezelfde verstoringen worden behandeld als met reguliere psychotherapie maar de objectieve benadering is veel concreter en doelgerichter. Uitgangspunt is niet langer het innerlijke gevoel van de cliënt die de basis vormt voor de diagnostiek, het startpunt van de reguliere behandeling. Uitgangspunt vormt nu de concrete verstoring zoals die in het innerlijke beeld zichtbaar wordt. Hierdoor kan een heel spectrum aan nieuwe mogelijkheden ontstaan.

Als therapeut ben je niet meer volledig afhankelijk van wat de cliënt je vertelt, je kunt zelfstandig in diens emotionele bewustzijn op zoek gaan naar de verstoringen die daar aanwezig zijn. Die worden daar zichtbaar als objectieve beelden die weinig emoties oproepen. Ook verborgen problemen en heftige trauma's kunnen op deze manier worden benaderd.

Zoals:

Problemen die in het onderbewustzijn verborgen liggen.

Problemen die te heftig zijn voor een rechtstreeks contact.

Subtiele verstoringen die niet kunnen worden gediagnosticeerd, 'niet lekker in je vel zitten' maar waar evengoed grote problemen onder verborgen kunnen liggen.

Problemen bij kleine kinderen zoals huilbaby's.

Problemen bij verwarde ouderen.

Een transpersoonlijke benadering biedt mogelijkheden die vanuit het niveau van de persoonlijkheid ondenkbaar zijn. Eén van die mogelijkheden komt voort uit het feit dat het transpersoonlijke bewustzijn niet-lokaal is, beelden en gevoelens blijven niet beperkt tot datgene wat de cliënt je vertelt maar vormen een 'weten' dat niet aan plaats of tijd is gebonden. Dat betekent bijvoorbeeld

dat je telefonisch met cliënten van over de hele wereld contact kunt hebben en met hun emotionele bewustzijn kunt werken zonder dat daarbij veel hoeft te worden verteld. Op deze manier kun je net zo gemakkelijk ook werken met diens kinderen, klein-kinderen, ouders of grootouders.

Voor therapeuten die geen ervaring hebben met visualisaties en meditatieve technieken is dit alles moeilijk voorstelbaar maar voor hen die daarmee vertrouwd zijn is deze werkwijze gemakkelijk toegankelijk al geldt ook hier dat alles geleerd moet worden en dat inzichten langzaam groeien. Niet alle problemen zijn dan ook onmiddellijk oplosbaar.

Met behulp van objectieve psychotherapie kun je vanuit het transpersoonlijke bewustzijn verstoringen oplossen die zich in het emotionele bewustzijn bevinden. Maar er zijn ook problemen die een lichamelijke oorsprong hebben en die op deze manier dus niet te verhelpen zijn. Daarnaast zijn er verstoringen waarvan de oorsprong veel dieper in het onderbewustzijn verborgen ligt dan waartoe de therapeut toegang heeft.

Vanuit ons emotionele bewustzijn kunnen we geen inzicht krijgen in mentale problemen. Om diezelfde reden kan vanuit de persoonlijkheid het transpersoonlijke ook niet worden beredeneerd. Deze objectieve psychotherapie is dan ook alleen mogelijk vanuit het transpersoonlijke bewustzijn en daarmee bevinden we ons op de rand van wat we met ons bewustzijn kunnen bevatten. Dat maakt het noodzakelijk dit gebied met de nodige voorzichtigheid te verkennen.

Drs. ing. Kees Aaldijk
Psycholoog en Transpersoonlijk Therapeut
www.transpersoonlijk.nl
kees.aaldijk@gmail.com
Soest, september 2025